



Soul Sisters Yoga Retreat

PROGRAMM

03.08.2025 bis 07.08.2025

TAG 1: SONNTAG, 03. AUGUST 2025

<< ANKOMMEN & INTENTION SETZEN – DIE PORTALEINSTIMMUNG >>

Individuelle Anreise zur KRAFTalm

ab 14:00 Uhr: Check-In

16:00 Uhr - **Willkommenskreis & Herzens-Landung**

bis 18:00 Uhr - Abend-Yoga: **BE HERE, BE NOW**

- Sanftes Ankommen & Erdung im Hier & Jetzt -

19:00 Uhr - Gemeinsames Abendessen

20:30-21:30 Uhr - Women & Moon Circle: **MONDMAGIE & LÖWENERGIE**

- Die magische Schwelle ins Retreat-Sein -

TAG 2: MONTAG, 04. AUGUST 2025:

<< HERZÖFFNUNG & INNERE STÄRKE – DAS LÖWENHERZ ERWECKEN >>

ab 07:00 Uhr - Morgenstille & Tea Time

07:30-09:00 Uhr - Morgen-Yoga: **SHE FLOWS, SHE GLOWS**

- Prana Flow Yoga inkl. Gruppenreiki -

09:00 Uhr - Frühstück & Zeit für Dich

15:00-16:30 Uhr - Bewegte Meditation: **FLÜGEL DES HERZENS**

- Dein Herzchakra tanzt -

18:30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

20:00-21:00 Uhr - Spirit Talks: **DIE UNIVERSELLEN FRAGEN DES LEBENS**

- Fragen & Antworten -

WWW.YOGA-RETREATS.AT

*Alle Einheiten kannst Du optional besuchen. Gestalte Deine Zeit im Retreat ganz so, wie es Dir gefällt. Programm Änderungen vorbehalten.

Soul Sisters Yoga Retreat

PROGRAMM

03.08.2025 bis 07.08.2025

TAG 3: DIENSTAG, 05. AUGUST 2025:

<< **MANIFESTATION & KREATIVITÄT – DIE 8 DER FÜLLE** >>

ab 07:00 Uhr - Morgenstille & Tea Time

07:30-09:00 Uhr - Morgen-Yoga: **GOOD MORNING SUNSHINE**
- Solarplexus Power Aktivierung -

09:00 Uhr - Frühstück & Zeit für Dich

16:00-17:30 Uhr - Abend-Yoga: **INNERES KIND**
- Herzenslicht erwecken -

18:30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

20:00-21:00 Uhr - Abend-Self Care Ritual: **GLOW TO SLEEP**
- Beauty Sleep Vorbereitung -

TAG 4: MITTWOCH, 06. AUGUST 2025:

<< **INTUITION & HÖHERES BEWUSSTSEIN – DAS KOSMISCHE TOR** >>

08:00-10:00 Uhr - Frühstück

10:30-12:30 Uhr - Sinnes-Wanderung & Qi Gong: **WALD-QI**
- Energiefluss im Grünen -

Zeit für Dich

16:00-17:30 Uhr - Abend-Yoga: **PLAY, PAUSE & BE**
- Kriya, Yin & Yoga Nidra zur Manifestation -
- optional Yoga Q&A und Asana Lab -

18:30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

20:00-21:00 Uhr - Channeling Session: **KOSMISCHE BOTSCHAFTEN**
- & energetische Impulse empfangen -

TAG 5: DONNERSTAG, 07. AUGUST 2025

<< **INTEGRATION & NEUBEGINN – DIE SCHWELLE ZUM LÖWENTOR** >>

ab 07:00 Uhr - Morgenstille & Tea Time

07:30-09:00 Uhr - Morgen-Yoga: **DEIN INNERES UNIVERSUM**
- Eine Reise durch die Chakren -
Abschlusskreis & Segenszeremonie

09:00 Uhr - Frühstück

10:30 Uhr - Check-out

bis 13:00 Uhr - SpaTime inkludiert

WWW.YOGA-RETREATS.AT

*Alle Einheiten kannst Du optional besuchen. Gestalte Deine Zeit im Retreat ganz so, wie es Dir gefällt. Programm Änderungen vorbehalten.